

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Ровновская школа»

Р.Р. Меметов

2026г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Неман»

И.В. Лехман

2026г.



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (ОБЕД)
обучающихся в общеобразовательных организациях,
отнесенных к льготной категории

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

(Весна)

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
едедня 1 ень 1	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.4	10.05	7.28	125.0	67	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.0	5.0	13.0	105.6	211	2022
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ	100/5	16.7	21.8	14.8	322.4	295	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.78	5.95	25.2	169.27	312	2011
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.42	0.36	22.14	105.3	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	2.1	0.3	10.0	52.2	СРБ	2020
		890	29.8	43.46	120.22	993.47		
	Итого за прием пищи:							
	Сего за День:		29.8	43.46	120.22	993.47		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
доля 1 ень 2								
ЗЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	1.1	0.2	3.8	14.67	70/71	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	5.5	5.4	1.9	78.25	235/297	2022/2011
	ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	100	15.27	22.1	1.9	264.0	495	2022
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.7	9.43	41.8	275.5	309	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	13.05	19.44	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.42	0.36	22.14	105.3	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	25	1.75	0.25	8.37	43.5	СРБ	2020
		880	33.84	37.74	92.96	800.66		
того за прием пищи:			33.84	37.74	92.96	800.66		
того за день:			33.84	37.74	92.96	800.66		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
доля 1 нь 3	Икра из кабачков промышленного производства	100	1.7	7.5	6.5	97.5	СРБ	2020	
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.0	5.0	13.0	105.6	215	2022
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5.5	5.8	24.2	169.96	302	2011
		КУРИЦА ОТВАРНАЯ С М/СЛ	100/5	22.4	2.5	0.45	313.6	288	2011
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.44	0.0	30.9	126.3	349	2011
		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	25	1.75	0.25	8.37	43.5	СРБ	2020
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.42	0.32	22.14	105.3	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		905	37.21	21.37	105.56	961.76			
на его за день:			37.21	21.37	105.56	961.76			

Имя пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Задания 1								
Задание 4								
ИД	САЛАТ «РОЗОВЫЙ» ИЗ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ	100	1.7	5.0	9.0	90.0	147	2022
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.8	5.5	19.0	147.3	102	2011
	ФИЛЕ МИНТАЯ ПРИПУЩЕННОЕ	100	17.1	8.2	0.9	146.0	459	2022
	РИС ОТВАРНОЙ	180	4.5	6.62	45.24	258.63	304	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	13.05	19.44	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.56	0.48	29.52	140.4	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	40	2.8	0.4	13.4	69.6	СРБ	2020
		910	36.56	26.2	130.11	871.37		
Итого за прием пищи:			36.56	26.2	130.11	871.37		
Итого за день:								

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Дополн 1 № 5		ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	1.1	0.2	3.8	14.6	70/71	2011
		СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ	270	2.77	5.99	12.55	125.01	283	2022
		ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ С М/СЛ	100/5	17.2	35.6	8.19	332.74	267	2011
		КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ	180	6.1	9.4	37.9	260.4	302	2011
		ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	13.05	19.44	376	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.56	0.48	29.52	140.4	СРБ	2020
		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	2.1	0.3	10.0	52.2	СРБ	2020
			925	33.93	51.97	115.01	944.79		
		Итого за прием пищи:		33.93	51.97	115.01	944.79		
		Итого за день:		33.93	51.97	115.01	944.79		

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Доля 2 № 6		САЛАТ «ОСЕННИЙ»	100	1.7	5.3	12.4	104.9	142	2011
		РАССОЛНИК «ЛЕНИНГРАДСКИЙ»	250	2.3	5.1	16.5	122.2	218	2022
		ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ КУРИНЫЙ	100	18.5	9.4	4.22	176.8	622	2022
		КАША РАССЫПЧЕТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	180	5.5	5.8	24.2	169.96	302	2011
		НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0.61	0.25	18.68	79.38	388	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.42	0.36	22.14	105.3	СРБ	2020
		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	2.1	0.3	10.0	52.2	СРБ	2020
			885	34.13	26.51	108.14	810.74		
		Итого за прием пищи:		34.13	26.51	108.14	810.74		
		Итого за день:		34.13	26.51	108.14	810.74		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Е/А	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	100	1.4	6.0	8.27	92.8	52	2011
	ЩИ «НОВГОРОДСКИЕ»	250	1.76	4.95	7.9	89.75	287	2022
	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	9.75	4.95	3.8	105.0	461	2022
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.7	9.43	41.8	275.5	309	2011
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.42	0.36	22.14	105.3	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРЕ	30	2.1	0.3	10.0	52.2	СРБ	2020
		885	25.53	25.99	121.71	834.25		
			25.53	25.99	121.71	834.25		
			25.53	25.99	121.71	834.25		
Итого за прием пищи:								
Итого за день:								

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод- ы, г			
Часть 2 № 8	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ	100	1.65	4.12	7.3	72.9	53	2011
	СУП ОВОЩНОЙ	250	1.63	5.0	9.13	95.3	99	2011
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	11.94	10.12	3.51	153.0	290	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ «АРТЕК»	180	4.9	9.1	29.12	217.11	171	2011
	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.9	0.0	18.18	76.32	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	93.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	2.1	0.3	10.0	52.2	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		880	26.16	28.96	96.92	760.43		
Итого за день:			26.16	28.96	96.92	760.43		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Детям 2 № 9	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЬЮ	100	2.74	7.1	9.5	112.7	40	2011
	ГОРОШКОМ							
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (СВЕКОЛЬНИК) С СМЕТАНОЙ	250	2.33	5.5	17.22	121.34	83	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	23.18	13.42	45.6	395.0	291	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	3.05	19.44	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	2.1	0.3	10.0	52.2	СРБ	2020
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.56	0.48	29.52	140.4	СРБ	2020
ГО за прием пищи:		870	35.01	26.8	114.89	841.08		
ГО за день:			35.01	26.8	114.89	841.08		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Удоча 2 нн 10	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ФАСОЛЬЮ	100	1.73	7.15	6.0	95.2	68	2011
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУТОЙ	250	1.49	4.91	6.1	76.3	250	2022
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ	100	7.3	4.7	10.5	113.1	524	2022
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.78	5.95	25.2	169.27	312	2011
	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.9	0.0	18.18	76.32	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.42	0.36	22.14	105.3	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	25	1.75	0.25	8.37	43.5	СРБ	2020
	ИТО за прием пищи:	880	20.37	23.32	96.49	678.99		
	ИТО за день:		20.37	23.32	96.49	678.99		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	312,64	312,32	1102,01	8497,54
на 1 кг массы тела за период	31,2	31,2	110,2	849,7
Всего белков, жиров, углеводов в % от калорийности	101,8	104,3	88,6	96

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст Детей	Обед
10 лет Овд	891,0